

# Exercise without worries : prevention of stress and depressive symptoms in women from disadvantaged communities

Citation for published version (APA):

van der Waerden, J. E. B. (2011). *Exercise without worries : prevention of stress and depressive symptoms in women from disadvantaged communities*. [Doctoral Thesis, Maastricht University]. Universiteit Maastricht. <https://doi.org/10.26481/dis.20110908jw>

## Document status and date:

Published: 01/01/2011

## DOI:

[10.26481/dis.20110908jw](https://doi.org/10.26481/dis.20110908jw)

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

Stellingen behorend bij het proefschrift

### **EXERCISE WITHOUT WORRIES**

*Prevention of stress and depressive symptoms in women from disadvantaged communities*

1. LSES vrouwen die blootstaan aan meerdere risicofactoren hebben cumulatief meer kans op depressieve klachten (dit proefschrift)
2. Psychosociale programma's gericht op preventie van depressieve klachten bij LSES vrouwen zijn veelbelovend (dit proefschrift)
3. Door middel van actieve werving en screening methoden is het mogelijk om LSES groepen in de eerste lijn te bereiken met preventieve GGz (dit proefschrift)
4. Slechts bij bepaalde groepen LSES vrouwen leidt psycho-educatie gecombineerd met lichamelijke inspanning tot positieve effecten op depressieve en stress klachten (dit proefschrift)
5. Enkel omdat iets niet doet wat je dacht dat het zou doen, betekent niet dat het nutteloos is (Thomas A. Edison)
6. E- mental health moet niet als het panacee worden gezien dat het bereik vraagstuk in de GGz oplost
7. Investeren in mentaal kapitaal is een goede belegging
8. Gezien de multicausale oorsprong van veel psychische stoornissen zou zowel de preventie als de behandeling hiervan vaker vanuit een holistisch perspectief moeten worden gezien
9. Preventiebeleid dat voornamelijk is gebaseerd op de eigen verantwoordelijkheid van de burger zal leiden tot een toename van gezondheidsachterstanden
10. A large income is the best recipe for happiness I ever heard of (Jane Austen)
11. Een promotieonderzoek is een chronische stresssituatie, aangevuld met de nodige dagelijkse beslommingen en af en toe een life event

Judith van der Waerden  
8 september 2011